



Description de la programmation du Tournesol de la Rive-Nord Mars 2018

Espace alternatif

Tous les lundis du mois 13h00 à 16h00
Voici une activité qui a pour but de vous permettre de parler de vos préoccupations en lien avec la santé mentale et des solutions qui s'y rattachent.

Chorale du Tournesol

Tous les mardis du mois 10h00 à 11h45
Dans une ambiance de plaisir et de détente, venez faire des exercices du souffle, de la voix et chanter des chansons pour le bien-être que cela apporte. Accessible à tous, vous pouvez vous joindre à nous en tout temps.

Activités libres

Le jeudi 1 mars 13h00 à 16h00
C'est une occasion de venir prendre un café, de discuter ou de faire une activité.

Le petit Québec et programmation

Le vendredi 2 mars 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Remise: 4,00\$
Qu'est-ce qu'on mange ? Un bon lunch au resto, et ensuite on va préparer le mois d'avril tous ensemble avec la programmation.



Brin de jasette

Le mardi 6 mars 13h00 à 16h00
Le but du jeu dans brin de jasette est d'être élu "personnalité du jour" : répondez aux quatre catégories de questions (plus ou moins osées) qui vous seront posées : "brise-glace", "à cœur ouvert", "droit au but", "ce cher ego",

Formation Négociateur Gagnant-Gagnant

Les mercredis 7 et 21 mars 9h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Dîner inclus
Cette formation a pour but d'aider les participants à négocier sainement avec les personnes qui les entourent au quotidien. Elle vise essentiellement à les encourager à ne pas utiliser les « armes » habituelles que sont la victimisation, l'agression ou la manipulation pour arriver à leurs fins. P.S. Important de participer aux 2 journées.

Méditation

Le jeudi 8 mars 13h00 à 16h00
S'arrêter, respirer, entrer en soi, vivre le moment présent par des exercices de méditation pleine conscience.

Quilles

Le vendredi 9 mars 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 4,50\$
Venez vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny.

Cinéma

Le mardi 13 mars 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 3,00\$
Une occasion de voir un film récent en bonne compagnie!

Jeux de société

Le mercredi 14 mars 13h00 à 16h00
Venez passer une belle après-midi et jouer à des jeux de société. Une saine ambiance et des beaux partages.

Le Tournesol en chanson

Le jeudi 15 mars 13h00 à 16h00
Venez chanter vos chansons coup de cœur ! Aucun talent requis ! Seulement le plaisir de chanter !



DVD-Popcorn

Le vendredi 16 mars 13h00 à 16h00
Venez vous détendre et vivre le moment présent en écoutant un film d'action, de suspense ou d'humour.

Créativité

Le mardi 20 mars 13h00 à 16h00
Un moment privilégié afin de développer son cerveau droit, sa créativité, l'expression de son ressenti et d'être dans le moment présent. Aucun talent requis.

Café Rencontre

Le jeudi 22 mars 13h00 à 16h00
Un thème est abordé par un animateur pour nous permettre d'échanger et mieux comprendre certains aspects de notre vie.

Bingo

Le vendredi 23 mars 13h00 à 16h00
Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura des prix à gagner et la compagnie est agréable !

AQDR

Le jeudi 27 mars 13h00 à 16h00
Un atelier sur la « Prévention et sensibilisation à la maltraitance chez les aînés » sera donné par une intervenante de L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées.

Activités libres

Le mercredi 28 mars 13h00 à 16h00
C'est une après-midi de jeux entre amis ou en groupe où bien sûr il n'y a pas de compétition... Bienvenue aux joueurs!

Cabane à sucre

Le jeudi 29 mars 11h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 13,00\$
Venez vous sucrer le bec à la Seigneurie des Patriotes avec nous et venez visiter l'élevage de daims et de sangliers. Plaisir, musique et bon repas seront au rendez-vous!

